

## Läger i Pargas 19-22.10

Fredag till söndag deltar IF Åland i lägret och på fredagens RS deltar ca 15 stycken från Ilmajoki i träningen.

### Torsdag

- 10.30-12.00 RS skate (2012 födda och äldre) lekar/stafetter och teknikbana  
*Finby skidstadion, Finbyvägen 89*  
*Dusch PIF-center*
- 12.30 Lunch *Kjells kitchen, Industrigatan 14*
- 14.45 Genomgång av spelregler samt vinterns tävlingar (2014 födda och äldre) + eget mellanmål  
*PIF-center (?), Industrigatan 11*
- 16.00-18.00 Smidighet, styrka, bollspel (2014 födda och äldre)  
*PIF-center, Industrigatan 11*

### Fredag

- 10.00-12.00 Alt. 1 RS klassiskt, tema parstakning (2012 födda och äldre)  
Alt. 2 Löpning, bollspel, lekar (2014 födda och äldre)  
*Finby skidstadion, Finbyvägen 89*  
*Dusch PIF-center*
- 12.30 Lunch *Kjells kitchen Industrigatan 14*
- 13.30 Bekantningslekar/stafetter (2014 födda och äldre)  
*Padelhallen Kraftgatan 3 / PIF-center, Industrigatan 11 ?*
- 16.00-17.30 Skidning skate  
*Paippi Prosessitie 3 Paimio*

### Lördag

- 10.00-12.00 Alt. 1 Löpträning i Gruvan FU/MU (2011 födda och äldre)  
Alt. 2 Trappträning, löpning, lekar/stafetter (2014 födda och äldre)  
*Bantis Skräbbölevägen 5*  
*Dusch PIF-center*
- 12.30 Lunch *Kjells kitchen Industrigatan 14*
- 15.00-16.30 Skidning skate (2014 födda och äldre) GU + teknik  
*Paippi Prosessitie 3 Paimio*

- 17.00 Middag  
*Neste Ajourintie 1 Paimio*
- 19.00-20.30 Huvilupa laserspel (2014 födda och äldre)  
*Kairiskulmantie 16 Kaarina*

### **Söndag**

- 10.00-12/13.00 Alt. 1 Långlänk runt om i Pargas (3h) (2011 födda och äldre)  
Alt. 2 Rullskidning + lekar/stafetter (2h) (2014 födda och äldre)  
*Finby skidstadion, Finbyvägen 89*  
*Dusch PIF-center*
- 13.30 Lunch *Kjells kitchen Industrigatan 14*

Utrustning för rullskidning: rullskidor, stavar, hjälm, handskar, gärna knäskydd

Utrustning för löpträning i Gruvan: hjälm, gångstavar, reflexväst, fick/pannlampa